

OPTIMISME MAHASISWA: KEBUTUHAN WEB-BASED ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME**Fia Nurul Fauziah ¹****Eka Wahyuni ²****Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimisme mahasiswa dan kebutuhan untuk mengembangkan *Web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* sebagai strategi untuk meningkatkan optimisme mahasiswa. *Convenience sampling* yang digunakan untuk mengumpulkan data pada 283 mahasiswa. Instrumen yang digunakan yaitu *Life Orientation Test – Revised (LOT-R)* dan angket kebutuhan media *Web-based ACT*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa di Jakarta yaitu sedang (16.6 dari total skor 24). Secara keseluruhan 44 mahasiswa (16%) memiliki tingkat optimisme rendah, 159 mahasiswa (56%) memiliki tingkat optimisme sedang, 80 mahasiswa (28%) memiliki tingkat optimisme tinggi. Perempuan memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi daripada laki-laki (16.7 vs 16.3). 158 mahasiswa (63%) merasa sangat perlu adanya media web bantu diri (*self-help web*) untuk meningkatkan optimisme agar mahasiswa dapat meningkatkan optimisme. Diketahui juga bahwa pengembangan *Web-based ACT* juga sangat penting untuk membantu meningkatkan optimisme mahasiswa.

Kata Kunci: Optimisme, Web-based, Acceptance and Commitment Therapy

Abstract

This study aims to determine the level of student optimism and the need to develop Web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a strategy to increase student optimism. Convenience sampling was used to collect data on 283 students. The instruments used are the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) and the ACT Web-based media needs questionnaire. The results showed that the level of student optimism in Jakarta was moderate (16.6 out of a total score of 24). Overall 44 students (16%) had a low level of optimism, 159 students (56%) had a moderate level of optimism, 80 students (28%) had a high level of optimism. Women had higher levels of optimism than men (16.7 vs 16.3). 158 students (63%) felt the need for a self-help web to increase optimism so that students could increase their optimism. It is also known that the development of Web-based ACT is also very important to help increase student optimism.

Keyword: Optimism, Web-based, Acceptance and Commitment Therapy

¹ Universitas Negeri Jakarta, fianurulfauziah_1106617027@mhs.unj.ac.id/fianurul05@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Individu idealnya memiliki sikap optimisme yang tinggi untuk dapat menjalani kehidupan dengan baik dan mempersiapkan masa depan secara optimal. Optimisme adalah suasana hati atau sikap mengharapkan hal-hal baik dalam situasi apapun, harapan ini juga mengenai masa depan sosial dan materi (Carver, 2015; Carver dkk., 2010; Tiger, 1981). Harapan dan ekspektasi mengenai masa depan melibatkan sejauh mana individu khususnya remaja merencanakan dan mencapai tujuan mereka di masa depan, optimisme mengenai masa depan akan membantu mereka merasa bahwa harapan dan tujuan mereka akan terwujud (Klaczynski & Fauth, 1996).

Optimisme diukur dan ditentukan oleh dua komponen yaitu ekspektasi positif dan ekspektasi negatif. Individu optimis cenderung memiliki ekspektasi baik terhadap masa depan sedangkan individu pesimis cenderung memiliki ekspektasi buruk mengenai masa depan (Scheier dkk., 1994). Hal yang dapat membedakan optimisme dan pesimisme yaitu respon individu ketika menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidup, serta motivasi untuk menghadapi kehidupan di masa depan (Scheier dkk., 1994).

Keyakinan individu mengenai masa depan akan berpengaruh pada cara individu untuk menjalani kehidupan dan bertindak mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sutherland & Seligman, 2008). Mahasiswa yang optimis akan cenderung percaya diri untuk menjawab pertanyaan dari dosen, berpendapat di depan kelas dan mengerjakan tugas dengan baik. Hal tersebut disebabkan karena individu yang optimis cenderung percaya diri dan terus berupaya menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan hidup, bahkan dalam situasi sulit yang lambat untuk diatasi (Carver dkk., 2010). Selain itu individu yang optimis juga memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga mereka dapat memiliki kemampuan berpikir kritis dan berpendapat di depan kelas sehingga dapat mencapai keberhasilan dalam kehidupan profesional di masa depan (Kumcagiz dkk., 2011).

Kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan memiliki peranan untuk menentukan

kesuksesan mencapai tujuan dan berperan dalam perilaku mengatasi stres (Carver dkk., 2010). Sedangkan dalam penelitian Wahyuni dkk. (2020) optimisme memiliki hubungan positif dengan kemampuan penyelesaian masalah.

Optimisme juga berkaitan dengan regulasi emosi mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Indriana (2018), terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi emosi. Bahkan optimisme memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi sebesar 26%. Selain memiliki hubungan dengan regulasi emosi, individu yang optimisme juga memiliki hubungan dengan pengendalian diri dengan korelasi positif sebesar 30% (Carver, 2014).

Salah satu dampak tingkat optimisme yang rendah yaitu kemampuan *copping stress* yang rendah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (Ningrum, 2011) terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *copping stress*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *copping stress* Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang mengerjakan skripsi, dan sebaliknya. Sedangkan individu optimis lebih fokus untuk menanggulangi penyebab stres dan fokus terhadap tujuan hidup untuk menuju kesuksesan (Carver dkk., 2010).

Rendahnya optimisme juga memengaruhi proses seorang individu keluar dari permasalahan yang dihadapi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Annafi & Liftiah (2012) mengemukakan bahwa 50% penyalahguna narkoba memiliki optimisme yang rendah untuk memperjuangkan kesembuhan mereka. Hal tersebut tentunya memengaruhi proses dan penyembuhan menjadi lebih sulit dan relatif lama.

Kurniasih (2019) mengemukakan bahwa siswa SMA di Jakarta Pusat memiliki skor rata-rata optimisme sebesar 16.3 dari total skor maksimal 24. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA di Jakarta Pusat cenderung memiliki tingkat optimisme sedang. Hal ini tentunya akan memengaruhi bagaimana cara siswa untuk melihat masa depan mereka, menyelesaikan permasalahan yang mereka miliki dan kehidupan sosial mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umboh dkk. (2020) pada mahasiswa kedokteran semester awal dan semester akhir di Universitas Sam Ratulangi Manado, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat optimisme sedang. Sedangkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hutapea & Mashoedi (2019) masyarakat kelas ekonomi rendah di DKI Jakarta memiliki skor rata-rata optimisme sebesar 3,65 dari total skor 5,00. Berdasarkan skor tersebut dapat diartikan masyarakat kelas ekonomi rendah di DKI Jakarta memiliki tingkat optimisme yang sedang. Individu dengan skor optimisme sedang cukup memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan cenderung tidak mudah tertekan ketika menghadapi masalah (Carver dkk., 2010).

Sebagian besar orang tua dari mahasiswa bidikmisi memiliki penghasilan di bawah rata-rata sesuai dengan standar (BPS, 2020). Faktanya 68,3% orang tua dari mahasiswa bidikmisi di sebuah universitas di Jakarta memiliki penghasilan lebih rendah dari Rp.2.914.000. Hal tersebut mengindikasikan bahwa orang tua dari mahasiswa bidikmisi kurang dapat mendukung kebutuhan finansial pendidikan anak secara maksimal. Selain itu menurut Galambos dan Silbereisen dalam Mufidah (2017) orang tua yang mengalami kesulitan ekonomi merasa lebih tertekan mengenai masa depan anaknya, karena kurang mampu membantu anaknya memilih karir masa depan, cenderung menurunkan harapannya mengenai pendidikan anak.

Menurut Ranakusuma (2015) kelompok sosial ekonomi bawah memiliki kualitas hidup rendah, mereka cenderung memiliki kecemasan dan kepribadian *conscientiousness* (keyakinan akan kemampuan diri, keteraturan, kepatuhan, ketekunan, disiplin dan kewaspadaan) yang lebih rendah. Pemenuhan kebutuhan yang tidak terpenuhi dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa bertahan dalam situasi sulit dan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Selain itu pada usia remaja akhir menuju dewasa awal, individu seharusnya siap menghadapi tantangan kemandirian dalam mengatur hidup menuju kemandirian (Mufidah, 2017). Penerima beasiswa bidikmisi mendapatkan bantuan biaya kuliah dan uang saku dapat

dipergunakan untuk menunjang kehidupan mereka. Namun, pada kenyataannya uang saku yang diterima tidak sesuai dengan rata-rata pengeluaran mahasiswa bidikmisi. Oleh sebab itu mereka harus tetap meminimalkan kebutuhan sehari-hari dan berusaha hidup sederhana (Musabiq dkk., 2018).

Para mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi juga memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang perlu mereka pertanggungjawabkan kepada kampus dan pemerintah sebagai pihak yang memberi beasiswa. Beberapa tuntutan yang harus dipenuhi yaitu menyelesaikan kuliah tepat waktu, memiliki indeks prestasi kumulatif lebih dari tiga, aktif berorganisasi, aktif mengikuti kepanitiaan, mengikuti seminar, hingga berprestasi (Musabiq dkk., 2018).

Perlu adanya sebuah intervensi baik secara *offline* ataupun *online* untuk meningkatkan optimisme mahasiswa. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan optimisme individu. Salah satunya yaitu dengan intervensi *online* mengenai penanaman psikologi positif dan menulis kegiatan sehari-hari selama tiga minggu (Sergeant & Mongrain, 2014). Selain itu menurut Meevissen dkk. (Meevissen dkk., 2011) membayangkan versi terbaik diri sendiri selama 5 menit perhari dan dilakukan selama 2 minggu. Intervensi lainnya yaitu *cognitive-behavioral therapy* juga dapat membantu meningkatkan optimisme pada individu yang mengalami depresi (Beck dalam Carver & Scheier, 2014). Namun, dalam penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. *ACT* memiliki tujuan agar individu dapat meningkatkan kemampuan ke arah tujuan yang lebih berharga dengan cara membantu individu untuk menyadari pikiran, perasaan dan sensasi tubuh pribadi dan perilaku yang tersembunyi (Prevedini dkk., 2011).

ACT memiliki pengaruh signifikan pada kesejahteraan psikologis dan optimisme pada pasien dengan sindrom iritasi usus besar (*irritable bowel syndrome*) dan wanita yang infertil (Adineh dkk., 2019; Nedjad & Amiri, 2019). Hasil tersebut diperoleh karena adanya pemisahan kognitif, membangun interaksi baru, identifikasi nilai dan komitmen untuk bertindak sesuai nilai yang mereka miliki.

ACT memperhitungkan enam proses untuk membantu individu mencapai tujuan umum mereka yaitu mencapai fleksibilitas psikologis (Prevedini dkk., 2011). Optimisme dan pesimisme secara signifikan dapat memediasi hubungan ketidakfleksibelan psikologis dengan masalah psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme yang lebih tinggi dan pesimisme yang lebih rendah dapat mengurangi dampak negatif ketidakfleksibelan psikologis pada pengalaman masalah psikologis (Arslan dkk., 2020).

Optimisme

Optimisme adalah mengharapkan hal-hal baik terjadi pada mereka, melihat hal baik dan cenderung menemukan yang terbaik dalam situasi apapun (Carver, 2015; Carver dkk., 2010). Menurut Peterson (2000) optimisme bukan sekedar kognisi semata, melainkan mengenai emosional. Menurut Sutherland & Seligman (2008) individu yang optimis dapat melihat sisi positif dari kehidupan dan mempertahankan harapan, dengan cara menghadapi tantangan karena mereka percaya bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik dan tujuan mereka akan tercapai di masa depan.

Pengukuran optimisme individu ditentukan oleh dua komponen yaitu ekspektasi positif dan ekspektasi negatif (Scheier dkk., 1994). Ekspektasi positif atau optimisme yaitu keyakinan individu untuk dapat mewujudkan tujuan dan harapan di masa depan. Individu yang optimis cenderung tekun dalam bekerja dan terus berupaya mewujudkan tujuan mereka (Sutherland & Seligman, 2008). Ekspektasi negatif atau pesimisme yaitu perasaan tidak yakin yang dimiliki individu untuk dapat menyelesaikan masalah dalam kehidupan dan mewujudkan harapan di masa depan. Individu pesimis seringkali tidak tekun dalam bekerja, mudah menyerah dan dapat meramalkan kegagalan mereka (Peterson, 2000; Sutherland & Seligman, 2008).

Ciri-ciri individu yang optimis yaitu merasa percaya diri dalam menggapai sesuatu, gigih dalam menghadapi tantangan, berharap suatu hasil yang baik walaupun dalam keadaan sulit, dapat mengatasi stres dengan baik, aktif menanggulangi penyebab stres, tidak mudah tertekan, lebih stabil ketika menghadapi

permasalahan, memiliki jaringan sosial yang lebih luas bahkan pada semester pertama kuliah, lebih disukai dan membentuk hubungan yang lebih dekat (Carver dkk., 2010). Sedangkan ciri-ciri individu yang pesimis yaitu mudah menyerah dalam situasi sulit, takut untuk mengambil resiko, cepat kehilangan keyakinan, mudah kecewa dan cepat puas ketika gagal, jarang melihat sesuatu dari sudut pandang positif, kesulitan mencari cara penyelesaian masalah, sering mengasihani diri sendiri, suka berkecil hati, menyesali dan membenci segala kegagalan, mudah menemukan kesalahan, kesulitan untuk merasa bahagia dan sering meragukan harapan yang mereka miliki (Scheier and Carver dalam Artha & Widya, 2019).

Faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu faktor bawaan dan faktor lingkungan. Faktor bawaan ditunjukkan oleh bukti bahwa optimisme dan pesimisme dapat diwariskan. Faktor lingkungan berarti bahwa optimisme dan pesimisme dapat dipelajari dari pengalaman sebelumnya, misalnya dari keberhasilan dan kegagalan di masa lalu. Anak-anak memperoleh rasa optimisme dan pesimisme melalui *modelling* dari orang tua, hal tersebut menandakan bahwa orang tua memodelkan kualitas-kualitas mengenai strategi koping ataupun penyelesaian masalah (Scheier dan Carver, 1993).

Optimisme memberikan beberapa dampak bagi individu dalam berbagai bidang yaitu bidang sosial, kesehatan mental, kesehatan fisik dan pendidikan. Dampak optimisme terhadap kehidupan sosial yaitu memiliki dukungan sosial yang lebih besar, memiliki relasi yang lebih luas bahkan melintasi batas usia, pendidikan dan ras, memiliki relasi yang saling menguatkan, lebih cepat puas ketika menjalani hubungan walaupun dalam situasi yang tidak sempurna, memiliki gara interpersonal yang dominan dan lebih disukai dan didukung oleh lingkungan (Carver dkk., 2010; Smith dalam Carver & Scheier, 2014). Dampak optimisme terhadap kesehatan mental yaitu mengurangi pemikiran dan ide mengenai bunuh diri, memiliki koping stres yang baik, memiliki resiliensi yang baik dalam situasi tekanan dan memiliki gambaran mental yang lebih jelas ketika memikirkan masa depan

(Carver dkk., 2010; Blackwell, Tucker & Hirsch dalam Carver & Scheier, 2014).

Dampak optimisme terhadap kesehatan yaitu mampu mengendalikan kepuasan hidup sebelum menjalani operasi, mendapatkan lebih banyak kepuasan hidup setelah operasi, dapat bertahan setelah operasi dan sebelum operasi mampu untuk merencanakan masa depan dan proses pemulihan (Carver dkk., 2010). Dampak optimisme terhadap pendidikan yaitu mempermudah penyesuaian diri ketika masuk perguruan tinggi, lebih diterima di lingkungan sosial dan memiliki kepuasan dengan dukungan sosial di awal perkuliahan (Aspinwall & Taylor, 1992).

Pesimisme memberikan beberapa dampak bagi individu dalam berbagai bidang yaitu bidang sosial dan kesehatan mental. Dampak pesimisme terhadap kehidupan sosial yaitu memiliki kecenderungan menarik diri dari kegiatan sosial dan lebih mudah menyerah dalam hubungan sosial (Carver dkk., 2010). Sedangkan dampak kesehatan mental yaitu penolakan terhadap permasalahan yang terjadi, tidak fokus pada permasalahan yang terjadi, (Scheier dalam Aspinwall & Taylor, 1992), kemampuan coping stres rendah (Ningrum, 2011), salah satu gejala depresi (Carver & Scheier, 2014) dan mendapatkan tekanan yang lebih besar (Carver dkk., 2010).

Acceptance and Commitment Therapy

Menurut Hayes & Strosahl (2004) *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* adalah pendekatan terapi yang menggunakan proses penerimaan dan kesadaran, serta komitmen dan proses perubahan perilaku, untuk menghasilkan fleksibilitas psikologis yang lebih besar. Menurut Prevedini dkk. (2011) tujuan utama *ACT* yaitu meningkatkan kemampuan individu secara terus menerus untuk mengejar tujuan yang lebih berharga, menggunakan strategi seperti metafora, paradoks dan latihan untuk merusak fungsi literal bahasa dan menyoroti ketidakmampuan mereka dalam menggambarkan pengalaman langsung secara tepat.

Menurut Prevedini dkk. (2011) *ACT* memperhitungkan enam proses untuk membantu individu mencapai tujuan umum mereka yaitu mencapai fleksibilitas psikologis. Enam proses inti model hexaflex ini saling

berhubungan satu sama lain. Proses ini terbagi menjadi dua yaitu proses *mindfulness and acceptance* dan proses *commitment*. Proses *mindfulness and acceptance* berada di sebelah kiri hexaflex, proses ini terdiri dari *acceptance, defusion, contact with the present moment* dan *self as a context*. Sedangkan proses *commitment* berada di sebelah kanan hexaflex, proses ini terdiri dari *values, committed action, contact with the present moment* dan *self as a context*.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimisme mahasiswa dan kebutuhan untuk mengembangkan *Web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* sebagai strategi untuk meningkatkan optimisme mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Universitas Negeri di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode survey.

Populasi penelitian merupakan mahasiswa bidikmisi semester 1 hingga semester 8 sebanyak 657 mahasiswa. Sampel penelitian ini sebanyak 283 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan metode *convenience sampling*. Sampel terdiri dari 230 perempuan dan 53 laki-laki.

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan	230
2.	Laki-laki	53

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan instrumen *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)* untuk mengukur optimisme dan keyakinan umum individu dalam mencapai hasil yang diinginkan (Scheier dkk., 1994). Instrumen ini memiliki 10 item pernyataan yang terdiri dari 3 item positif, 3 item negatif dan 4 item isian yang tidak memengaruhi skor. Pilihan jawaban menggunakan skala likert dari 0 hingga 4. Kategorisasi dalam instrumen ini terdiri dari tiga yaitu rendah (skor 0-13), sedang (skor 14-18) dan tinggi (skor 19-24). Instrumen LOT-R telah diterjemahkan oleh Kurniasih (2019) dalam penelitiannya yang berjudul *Gambaran Optimisme Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat dan telah mendapatkan izin untuk digunakan dalam penelitian ini.*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 283 mahasiswa secara keseluruhan memiliki rata-rata skor optimisme sebesar 16,6 dari skor total 24. Hal tersebut berarti optimisme mahasiswa berada pada tingkat sedang. Namun jika dilihat dari kategorisasi secara keseluruhan, 44 mahasiswa atau sebesar 16% memiliki tingkat optimisme rendah, 159 mahasiswa atau sebesar 56% memiliki tingkat optimisme sedang, 80 mahasiswa atau sebesar 28% memiliki tingkat optimisme tinggi.

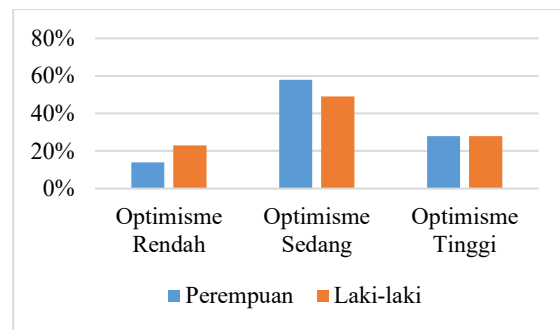
Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat optimisme berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 16,7 dari skor total 24. Sedangkan mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 16,3 dari skor total 24.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 32 mahasiswa perempuan atau sebesar 14% mahasiswa perempuan memiliki tingkat optimisme yang rendah. 133 mahasiswa perempuan atau sebesar 58% mahasiswa perempuan memiliki tingkat optimisme yang sedang. 65 mahasiswa perempuan atau sebesar 28% mahasiswa perempuan memiliki tingkat optimisme yang tinggi.

Sedangkan hasil penelitian pada mahasiswa laki-laki yaitu terdapat 12 mahasiswa laki-laki atau sebesar 23% mahasiswa laki-laki memiliki tingkat optimisme yang rendah. 26 mahasiswa laki-laki atau sebesar 49% mahasiswa laki-laki memiliki tingkat optimisme yang sedang. 15 mahasiswa laki-laki atau sebesar 28% mahasiswa laki-laki memiliki tingkat optimisme yang tinggi.

JK (P/L)	Rera ta	Optimisme Rendah		Optimisme Sedang		Optimisme Tinggi	
		F	%	F	%	F	%
P	16.7	32	14%	133	58%	65	28%
L	16.3	12	23%	26	49%	15	28%

Tabel 2. Profil Tingkat Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin



Grafik 1. Profil Tingkat Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki, walaupun perbedaannya tidak terlalu signifikan, yaitu sebesar 0,4 poin saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Glaesmer dkk. (2012) yang juga menunjukkan bahwa optimisme perempuan lebih tinggi dari laki-laki tetapi perbedaannya sangat kecil.

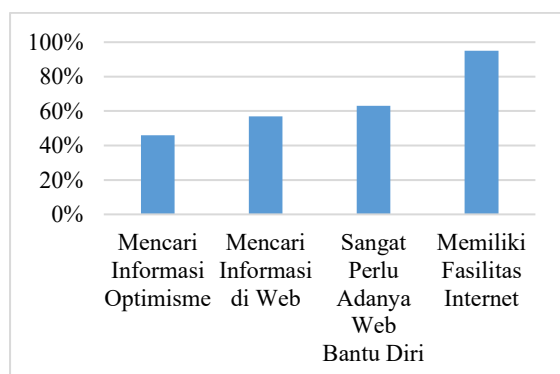
Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi memiliki regulasi emosi yang baik, optimisme memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi sebesar 26% (Fitri & Indriana, 2018). Memiliki kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis yang baik, hal tersebut karena mahasiswa mampu menghadapi rintangan yang dihadapi (Bailey dkk., 2007; Wahyuni dkk., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme sedang cukup percaya diri dalam menghadapi tantangan dalam hidup, berusaha yang terbaik dan berharap suatu hasil dari usaha yang telah dilakukan baik, cukup baik dalam mengatasi stres dan aktif menanggulangi penyebab stres, tidak mudah tertekan dalam situasi sulit, cukup stabil ketika menghadapi permasalahan, memiliki jaringan sosial yang cukup luas, fokus terhadap tujuan hidup, disukai dan membentuk hubungan yang lebih dekat dengan lingkungan sekitar (Carver dkk., 2010).

Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang rendah cenderung mudah menyerah, takut untuk mengambil keputusan dalam hidup, mudah kecewa ketika gagal dalam percobaan pertama, kesulitan melihat sesuatu hal dari sudut pandang positif, kesulitan mencari penyelesaian masalah, sering mengasihani diri sendiri, suka berkecil

hati, menyesali dan membenci segala kegagalan yang pernah dialami, mudah menemukan kesalahan diri sendiri, kesulitan untuk merasa bahagia dan sering meragukan harapan yang mereka miliki (Scheier and Carver dalam Artha & Widya, 2019)

Berdasarkan hasil angket kebutuhan yang dilakukan kepada 249 mahasiswa, diketahui bahwa 115 mahasiswa (46%) pernah mencari informasi mengenai cara meningkatkan optimisme. 142 mahasiswa atau 57% mahasiswa merasa informasi yang tersedia dalam website kesehatan mental seperti sehatmental.id, riliv.co, get.calm.com atau sehat-jiwa.kemkes.go.id dapat membantu meningkatkan optimisme mengenai masa depan. Menurut 158 mahasiswa (63%) sangat perlu adanya media web bantu diri (*self-help web*) untuk meningkatkan optimisme agar mahasiswa dapat meningkatkan optimisme. Dari segi sarana penunjang seperti akses internet, 236 mahasiswa atau 95% mahasiswa memiliki fasilitas internet dan penggunaan internet.



Grafik 2. Persentase Hasil Studi Pendahuluan

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sampel yang digunakan hanya pada salah satu universitas negeri di Jakarta dan hanya fokus pada mencari permasalahan mengenai tingkat optimisme mahasiswa saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat optimisme pada mahasiswa di salah satu Universitas Negeri di DKI Jakarta, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa secara keseluruhan memiliki tingkat optimisme sedang dengan skor 16,6 dari skor total 24. Hal ini dapat terlihat dari kategorisasi tingkat optimisme bahwa 44 mahasiswa atau sebesar

16% memiliki tingkat optimisme rendah, 159 mahasiswa atau sebesar 56% memiliki tingkat optimisme sedang, 80 mahasiswa atau sebesar 28% memiliki tingkat optimisme tinggi.

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi dengan skor 16,7 dari skor total 24. dibandingkan mahasiswa laki-laki yang memiliki skor rata-rata 16,3 dari skor total 24. Walaupun keduanya masih dalam rentang kategori tingkat optimisme sedang.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pemberian layanan bimbingan dan konseling ataupun sebagai dasar pengembangan media untuk meningkatkan optimisme mahasiswa. Pengembangan media yang dapat dilakukan misalnya pengembangan *Web-based Acceptance and Commitment* untuk meningkatkan optimisme.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti sudah mendesain dan membuat *Web-based Acceptance and Commitment Therapy* mengenai optimisme. Namun, peneliti belum mengembangkannya sampai tahap uji coba dan implementasi kepada mahasiswa. Maka, peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk melanjutkan uji coba media *Web-based ACT* yang telah dikembangkan untuk mengetahui efektivitas media tersebut.

Web-based ACT ini dapat digunakan oleh konselor di perguruan tinggi ataupun konselor pada lembaga lainnya untuk membantu meningkatkan optimisme yang mahasiswa miliki, agar dapat mengoptimalkan potensi yang mereka miliki selama masa perkuliahan. Hasil data penelitian mengenai optimisme dan media yang telah dikembangkan dapat digunakan sebagai acuan layanan ataupun salah satu media bantu diri bagi mahasiswa di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adineh, S. H., Rafiean, S., Tavakoli, S. M., & Farisat, A. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Optimism about Life and Psychological Well-Being in Infertile Women. *Internasional Journal of Bodi, Mind & Culture*, 6(4), 201–208. <https://doi.org/DOI:10.22122/ijbmc.v6i4.178>

- Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Bulus, M., & Allen, K. (2020). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Artha, D. J., & Widya. (2019). Optimism and Pessimism of Hazel Grace in John Green's Novel *The Fault in Our Stars*. *KnE Social Sciences*, 199–212. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i19.4847>
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168–175. <https://doi.org/10.1080/17439760701409546>
- BPS. (2020). *Perkembangan Beberapa Indikator Utama Sosial-Ekonomi Indonesia*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Carver, C. S. (2014). Self-control and optimism are distinct and complementary strengths. *Personality and Individual Differences*, 66, 24–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.041>
- Carver, C. S. (2015). Optimism and Pessimism. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 17). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26018-2>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014a). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014b). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Fitri, E. R., & Indriana, Y. (2018). Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Smk Cut Nya' Dien Semarang. *Empati*, 7(3), 47–51.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M., & Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British Journal of Health Psychology*, 17(2), 432–445. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02046.x>
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*.
- Hutapea, D. A. C., & Mashoedi, F. S. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta. *Mind Set*, 10(2), 87–103.
- Klaczynski, P. A., & Fauth, J. M. (1996). Intellectual ability, rationality, and intuitiveness as predictors of warranted and unwarranted optimism for future life events. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(6), 755–773. <https://doi.org/10.1007/BF01537452>
- Kumcagiz, H., Celik, S. B., Yilmaz, M., & Eren, Z. (2011). The effects of emotional intelligence on optimism of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 973–977. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.189>
- Kurniasih, D. (2019). *Gambaran Optimisme Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat*.
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>

- Mufidah, C. A. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Media Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68–74.
- Musabiq, S. A., Assyahidah, N., Sari, A., Dewi, H., & Erdiaputri, W. (2018). Stres, Motivasi Berprestasi, Bersyukur, dan Perceived Social Support: Analisis Optimisme pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi. *Mediapsi*, 4(1), 22–35.
- Nedjad, F. K., & Amiri, A. (2019). The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Well-Being and Optimism of Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Internasional Journal of Bodi, Mind & Culture*, 6(2), 97–103. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v6i2.162>
- Ningrum, W. D. (2011). Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Prevedini, A. B., Presti, G., Rabitti, E., Miselli, G., & Moderato, P. (2011). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): The foundation of the therapeutic model and an overview of its contribution to the treatment of patients with chronic physical diseases. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*, 33(1 SUPPL. A).
- Ranakusuma, O. I. (2015). Perbedaan Kualitas Hidup, Kecemasan, dan Faktor-Faktor Kepribadian Antara Kelompok Sosial Ekonomi Rendah dan Menengah-Atas di DKI Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 3(2), 164–176.
- Scheier, M. F. and Carver, S. (1993). On the power of Positive Thinking; The Benefit of Being Optimistic.pdf. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>
- Scheier, M. F., Charles, S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263–274. <https://doi.org/10.1037/a0035536>
- Sutherland, S. M., & Seligman, M. E. . (2008). Optimism and Pessimism. *Elsevier Inc.*, 171–194. <https://doi.org/10.1017/S0034412500013299>
- Tiger, L. (1981). Are humans optimistic?. Response to P. H. Rubin. *Journal of Social and Biological Systems*, 4(1), 97–98. [https://doi.org/10.1016/0140-1750\(81\)90010-5](https://doi.org/10.1016/0140-1750(81)90010-5)
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. V. (2020). Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 1(2), 44–49.
- Wahyuni, E., Karsih, & Cahyawulan, W. (2020). Optimism, Coping skills, and Life Satisfaction: The Implication for Web-Based Intervention. *Atlantis Press*, 464, 579–583. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.134>